



**SEMINÁRIO ONLINE – 2/3 DE OUTUBRO DE 2021**

**DESAPEGAR PARA SE APEGAR – REFLEXÕES PARA UM NOVO COMEÇO**

**Seis Vícios Que Conduzem ao Fracasso no Caminho da Yoga**

***Shadbhiryogah Vinashyati***

(Hatha Yoga Pradipika cap 1, verso 15)

*atyāhāraḥ prayāsaścha prajalpo niyamāghrahaḥ |  
jana-sanghaścha laulyaṃ cha śhaḍbhiryogho vinaśyati || 15 ||*

“A Yoga é destruída pelas seguintes seis causas: comer demais, esforço excessivo, falar excessivamente, seguir regras desnecessárias, muita associação com as pessoas e instabilidade.”

**Seis Qualidades Que Trazem Êxito na Vida**

***Shadbhiryogah Parsiddhyati***

(Hatha Yoga Pradipika cap 1, verso 16)

*utsāhāsāhasāddhairyāttattva-jñānāścha niśchayāt |  
jana-sanggha-parityāghātśhaḍbhiryoghaḥ prasiddhyati || 16 ||*

“As seguintes seis qualidades trazem um rápido sucesso no caminho da Yoga: entusiasmo, coragem, paciência ou perseverança, sabedoria essencial, fé ou firmeza (nas palavras do guru) e evitar associação demasiada com pessoas.”

**Seis Inimigos Internos**

*Kama* – desejo/paixão; *Krodha* – raiva; *Lobha* – ganância; *Moha* – ilusão; *Mada* – vaidade, orgulho, ego; *Matsarya* – inveja.

## Seis Tesouros Espirituais

*Shama* – controle da mente; *Dama* – controle dos sentidos; *Uparati* – direcionar a mente em sentido ascendente; *Titiksha* – tolerância, perseverança, resistência; *Sradha* – fé nas palavras do Mestre e escrituras; *Samadhana* – concentração mental, estado de equilíbrio.

## DESAPEGO AOS SEIS VÍCIOS

**1 – Atyahara** – comer em excesso

**2 – Prayasa** – trabalho muito pesado, não desfrutar do trabalho, ficar cansado e exausto

**3 – Prajalpa** – fofocas, argumentação desnecessária

**4 – Niyamagraha** – muitos “faça / não faça”, mas não seguindo nenhum deles

**5 – Janasanga** – muita associação com os outros

**6 – Laulyam** – agitação, instabilidade, tentação, ganância e fortes impulsos sexuais

### **1 – ATYAHARA - COMER EM EXCESSO**

#### **DESAPEGAR-SE DE:**

- Hábitos alimentares irregulares
- Comida muito oleosa e muito temperada
- *Junk e Fast-Food*
- Indulgência ao se alimentar
- Consumir habitualmente alimentos e bebidas prejudiciais à saúde e à vida espiritual
- Beber água imediatamente após a refeição
- Comer demais

- Comer muito rápido
- Comer sem oferecer o alimento a Deus
- Jejuar muito
- Esforço físico imediatamente após a comida

#### **APEGAR-SE A:**

- Comida simples e de fácil digestão
- Alimentar-se em intervalos regulares
- Comer somente quando tiver fome
- Mastigar mais a comida
- Beber muita água
- Orar antes de comer
- Comer devagar e saborear o alimento com amor e gratidão
- Comer menos e parar de comer quando seu estomago estiver metade cheio
- Jejuns ocasionais, se sua saúde permitir
- Estudar livros bons e inspiradores
- Andar em locais abertos e com ar fresco

## ***2 – PRAYASA – TRABALHO/ ESFORÇO EXCESSIVO***

#### **DESAPEGAR-SE DE:**

- Muita ambição
- Acúmulo desnecessário de coisas
- Imitar outras pessoas na vida material
- Trabalho e esforços excessivos
- Viver sem planejamento
- Criar problemas para os outros

**APEGAR-SE A:**

- Estilo de vida moderado e disciplinado
- Colocar limites em nossos desejos
- Vida simples e humilde
- Vida planejada
- Servir os outros com amor
- Estar contente

**3 – PRAJALPA – FALAR DEMAIS****DESAPEGAR-SE DE:**

- Fofocas
- Mentir, mesmo que para agradar os outros
- Pensar e falar mal dos outros
- Debates
- Pensamentos desnecessários e sentir-se agitado
- Muita conversa sobre política, raças ou comunidade
- Autojustificação e difamação dos outros

**APEGAR-SE A:**

- Exercitar controle sobre falar e pensar
- Usar palavras úteis e que possam ajudar os outros
- Falar com amor e doçura
- Discutir, mas nunca gerar conflitos
- Analisar nossas conversas diárias
- Falar menos
- Escutar o que os outros tem a dizer

#### **4 – NIYAMAGRAH – OBSERVAR REGRAS DESNECESSÁRIAS**

##### **DESAPEGAR-SE DE:**

- Impor regras nos outros sem nenhuma prévia consideração
- Preocupar-se desnecessariamente com as chamadas “regras” que criamos
- Visão dogmática ao seguir um caminho religioso
- Ser teimoso
- Viver com muitas regras e regulamentos

##### **APEGAR-SE A:**

- Autodisciplina
- Pontualidade
- Mente aberta
- Simplicidade
- Humildade
- Sentir amor por todos, sem discriminação
- Praticar Yamas e Niyamas

**YAMAS** – VERDADE, NÃO VIOLÊNCIA, NÃO ROUBAR, CONTINÊNCIA, NÃO POSSESSIVIDADE

**NIYAMAS** – PUREZA, CONTENTAMENTO, DISCIPLINA, AUTOANÁLISE, LEMBRAR-SE DA PRESENÇA DE DEUS EM CADA AÇÃO.

## **5 – JANASANGA – DEMASIADA ASSOCIAÇÃO COM OS OUTROS**

### **DESAPEGAR-SE DE:**

- Procurar companhia das pessoas
- Falar com muitas pessoas
- Falar por telefone ou redes sociais
- Coletar e manter contatos das pessoas
- Usar seu tempo em atividades improdutivas, como por exemplo navegar na internet
- Possuir muitas coisas materiais
- Apegar-se emocionalmente aos animais de estimação

### **APEGAR-SE A:**

- Manter amizade com poucas, mas boas e nobres pessoas
- Ser amigo de Deus
- Ler bons livros
- Passar tempo em locais tranquilos
- Ser calmo e sereno e ter paz mental
- Ler e ouvir os ensinamentos dos mestres e das escrituras

## **6 – LAULYA – INSTABILIDADE**

### **DESAPEGAR-SE DE:**

- Agitação, instabilidade e inconstância
- Luxúria e paixão
- Natureza oscilante
- Tentações relativas à comida e bebida
- Ganância
- Ansiedade e desejos

### **APEGAR-SE A:**

- Controle sobre o comer e beber e fazer jejuns ocasionais
- Treinar a imobilidade do corpo no dia-dia
- Regulação da respiração
- Estabilidade em nosso olhar
- Uso adequado do dinheiro
- Meditação e orações diárias
- Regularidade e estabilidade na vida

## **APEGO ÀS SEIS QUALIDADES**

**1 – Utsaha** – zelo, entusiasmo

**2 – Sahasa** – coragem, ousadia

**3 – Dhairya** – paciência/perseverança

**4 – Tattvajnana** – sabedoria discriminativa, percebendo o Divino em toda parte

**5 – Nischaya** – fé, firmeza, determinação

**6 – Janasangaparityaga** - evitando associação demasiada com os outros

## **1 – UTSAHA – INSPIRAÇÃO/MOTIVAÇÃO**

### **DESAPEGAR-SE DE:**

- Humor negativo
- Falta de determinação
- Estado de melancolia
- Intolerância
- Sentimento de derrota
- Teimosia
- Atitude julgadora

### **APEGAR-SE A:**

- Firmeza e fortitude
- Natureza empreendedora
- Meta da vida
- Deus, como sendo a fonte da vida e de nossa força
- Tolerância e destemor
- Perdão
- Paciência

## **2 – SAHASA – CORAGEM**

### **DESAPEGAR-SE DE:**

- Medo
- Sentimento de solidão
- Medo de fracasso
- Medo da opinião de outras pessoas
- Baixa autoestima
- Pensar excessivamente sobre o futuro

- Estados de tristeza e abatimento
- Preocupações

#### **APEGAR-SE A:**

- Coragem
- Confiança
- Consistência na prática
- Alegria
- Natureza carinhosa
- Confiar em Deus
- Estar sempre pronto
- Equanimidade

### ***3 – DHAIRYA – PACIÊNCIA***

#### **DESAPEGAR-SE DE:**

- Pressa
- Preocupação
- Ego
- Insegurança
- Instabilidade
- Medo

#### **APEGAR-SE A:**

- Discernimento
- Consistência
- Fortitude
- Calma

- Paz
- Maior compreensão e capacidade para tomar decisões

#### **4 – TATTVAJNANA – SABEDORIA REAL**

##### **DESAPEGAR-SE DE:**

- Falsa identidade com o corpo e mente
- Ego e ignorância
- Emoção
- Pensar no mundo como sendo real
- Pensar nos relacionamentos como sendo reais
- Pensar no corpo como sendo real

##### **APEGAR-SE A:**

- Deus ou alma
- Amor
- Sabedoria
- Compaixão
- Sabedoria espiritual
- Ensinos dos mestres

#### **5 – NISCHAYA – FIRMEZA / DETERMINAÇÃO**

##### **DESAPEGAR-SE DE:**

- Incerteza
- Natureza Possessiva
- Acúmulo de coisas desnecessárias
- Preocupações desnecessárias e pensamentos inúteis
- Mudar frequentemente nossa mente e decisões

- Dúvida, confusão e contradição
- Ambientes inapropriados

#### **APEGAR-SE A:**

- Coletar bons pensamentos e ideias
- Viver em boas companhias
- Ser firme em nossas resoluções
- Admiração aos mestres espirituais e seus ensinamentos
- Manter mente, ego, intelecto e memória saudáveis e dinâmicos
- Destemor
- Deus e a bondade

### **6 – JANASANGAPARITYAGA**

#### ***EVITAR MUITA ASSOCIAÇÃO E APEGO A PESSOAS***

#### **DESAPEGAR-SE DE:**

- Enxergar multiplicidade
- Apegos emocionais
- Dogmatismo e fanatismo
- Ignorância e ego
- Falsa vaidade
- Gostos e aversões
- Nascimento e morte

**APEGAR-SE A:**

- Perceber a unidade
- Compaixão e desapego
- Amor e perdão
- Verdade e realidade
- Humildade
- Amar e servir a todos
- Alma e a respiração